



Table of Composition of Amino Acids and Fatty Acids”

Edited by Toshiharu GOMYO, professor of Women’ s Nutrition College and
Kyoko HASEGAWA, professor of Women’ s Nutrition College

Published by Publishing Department of Women’ s Nutrition College
Published in 1993

The following table means each fatty acid (g) per 100 g of the total amounts of fatty
acids.

Document A

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
4:0									
6:0									
8:0									3.4
10:0									3.3
10:1									
12:0								0.2	46.4
14:0			0.2					1	15.8
14:1									
15:0									
15:0a									
15:1									
16:0	9.9	9	16.4	7.3	10.3	11.2	4	44.2	9
16:0b									
16:1	0.7	0.2	0.2		0.1		0.2	0.3	
16:3									
16:4									
17:0									
17:0a									
17:1									
17:2									
18:0	3.2	5.3	1.7	2.6	3.8	2.1	1.7	4.5	2.7
18:1	75	39	42	13.4	24.3	34.7	58.6	39.3	16.4
18:2d	10.4	44.8	36.6	76.4	52.7	50.5	21.8	9.6	2.7
18:3c	0.8	0.6	1.4	0.2	7.9	1.5	10.8	0.3	0.2
18:3d									
18:4									
20:0		0.7	0.6		0.3		0.5	0.4	0.1
20:1		0.2	0.5		0.1		1.5	0.1	
20:2d									
20:3d									
20:4c									
20:4c									
20:5c									
22:0		0.1	0.2		0.4		0.3		
22:1							0.6		
22:2									
22:4									
22:5c									
22:5d									
22:6c									
24:0			0.3						
24:1									
Total*	100	99.9	100.1	99.9	99.9	100	100	99.9	100

Document A

	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)
4:0									
6:0									
8:0			8						
10:0			6						
10:1									
12:0			47						
14:0		0.7	18		3	2		1	0.9
14:1					0.7	0.3		0.3	0.3
15:0					0.2				
15:0a									
15:1					0.4	0.1			
16:0	6.7	20	9	11.4	25.6	26.5	5.3	23.6	23.8
16:0b									
16:1		0.6		0.1	3.3	3.7	0.2	7.1	6.9
16:3									
16:4									
17:0					1.1	0.5			
17:0a									
17:1					0.7	0.4	0.1	0.1	0.1
17:2									
18:0	3.7	2.4	3	4	17.6	12.1	2.1	6	6
18:1	19	18.4	7	41.5	43	42.5	81.6	43.7	43.7
18:2d	69.9	56.9	2	34.9	3.3	9.8	10.5	15	15
18:3c	0.7	0.5		0.2	0.3	0.7		0.8	0.8
18:3d									
18:4								0.1	0.1
20:0		0.2		1.7	0.3	0.2	0.1	0.2	0.2
20:1		0.1		1.1	0.4	0.6	0.1	0.8	0.8
20:2d								0.1	0.1
20:3d								0.1	0.1
20:4c									
20:4d						0.3		0.4	0.4
20:5c								0.3	0.3
22:0		0.1		3.7					
22:1									
22:2									
22:4									
22:5c								0.1	0.1
22:5d									
22:6c								0.4	0.4
24:0				1.5					
24:1									
Total*	100	99.9	100	100.1	99.9	99.7	100	100.1	100

Document A

- (1) Olive oil
- (2) Sesame oil
- (3) Rice bran oil
- (4) Safflower oil
- (5) Soybean oil
- (6) Corn oil
- (7) Rapeseed oil
- (8) Palm oil
- (9) Palm kernel oil
- (10) Sunflower oil
- (11) Cotton seed oil

- (12) Coconut oil
- (13) Peanut oil
- (14) Tallow
- (15) Lard
- (16) Hazel nut oil
- (17) Chicken fat (skin, chest)
- (18) Chicken fat (skin, leg)
- * Calculated by the translator
- a ant
- b iso
- c n-3
- d n-6

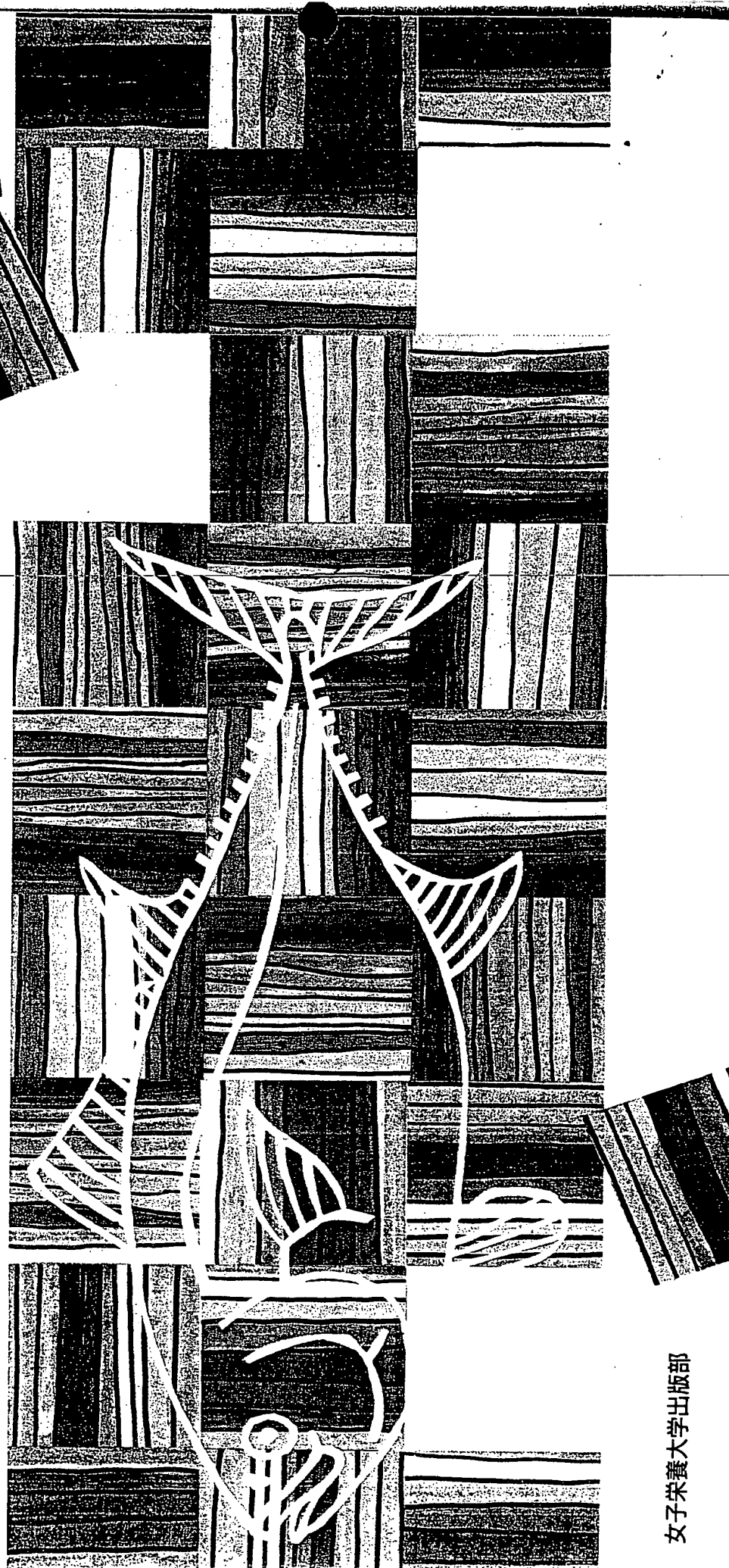
たんぱく質の価値を決める 油脂の性質を決める

アミノ酸_と脂肪酸組成表

● 科学技術庁資源調査会編：《日本食品アミノ酸組成表》《日本食品脂溶性成分表》収載

女子栄養大学教授
五明紀春

女子栄養大学教授
長谷川恭子＝共編



脂肪酸総量100 g 当たり脂肪酸 (g)

食品番号	大コード	食品名	100g 当たり							脂肪酸組成				酪酸 4:0	ヘキサン酸 6:0	オクタン酸 8:0	デカン酸 10:0	デセン酸 10:1	ラウリン酸 12:0	ミリスチン酸 14:0	ミリスチン酸 14:1	ペンタデカン酸 15:0	ペンタデカン酸 15:0 ant	ペンタデセン酸 15:1	パルミチン酸 16:0	パルミチン酸 16:0 iso	パルミチン酸 16:1	ヘキサデカン酸 16:3	ヘキサデカン酸 16:4	ヘプタデカン酸 17:0	ヘプタデカン酸 17:0 ant
			脂質 g	総量 TFA	脂肪酸		コレステロール mg	ビタミンE 効力	飽和 SFA	脂肪酸組成																					
					飽和 SFA	不飽和 MUFA				飽和 SFA	不飽和 MUFA																				
												飽和 SFA	不飽和 MUFA																		
			(.....g.....)				(.....g.....)				(.....g.....)				(.....g.....)				(.....g.....)				(.....g.....)								
477b	4741	ミルクチョコレート	33.3	31.27	19.71	10.39	11.17	16	11.2	63.1	33.3	37	0.6	0.2	0.4	0.2	0.4	0.5	1.7	0.1	0.2	0.1	26.6	0.4	0.4	0.7	0.2	0.2	0.2	0.2	
51a	4400	オリーブ油 (1)	100	94	12.3	71.2	10.5	0	7.6	13.1	75.7	11.2										9.9									
51b		菜油 (2)	100	93.8	14.2	37	42.6	0	2.6	15.1	39.4	45.4										15.9									
51c		米ぬか油 (3)	100	90.9	17.6	38.8	34.5	0	26.1	19.4	42.7	38.0							0.2				16.4								
51d		サフラワー油 (4)	100	94.6	9.4	12.7	72.5	0	27.4	9.9	13.4	76.6											7.3								
51e		大豆油 (5)	100	94.6	14	23.2	57.4	1	14.9	14.8	24.5	60.6										10.3									
51f		調合サラダ油	100	94.4	8.4	47.2	38.8	2	16.3	8.9	50.0	41.1										5.9									
51g		調合油	100	94.6	11.8	33.4	49.4	1	15.5	12.5	35.3	52.2										8.4									
51h		とうもろこし油 (6)	100	93.7	12.5	32.5	48.7	0	20.7	13.3	34.7	52.0										11.2									
51i		なたね油 (7)	100	94.2	6.1	57.4	30.7	2	16.9	6.5	60.9	32.6										4									
51j		パーム油 (8)	100	94.6	47.6	37.6	9.4	1	8.8	50.3	39.7	9.9		0.2	1							14.2									
51k		パーム核油 (9)	100	93.6	75.5	15.4	2.7	1	0.4	80.7	16.4	2.9			3.4	3.3			46.4	15.8			9								
51l		ひまわり油 (10)	100	94.2	9.8	17.9	66.5	0	39	10.4	19.0	70.6										6.7									
51m		綿実油 (11)	100	94.1	22	18	54.1	0	29.8	23.4	19.1	57.4							0.7				20								
51n		やし油 (12)	100	93.3	84.9	6.5	1.9	1	0.3	91.0	7.0	2.0			8	6			4.7	18			19								
51o		落花生油 (13)	100	97.4	21.7	41.5	34.2	0	6.4	22.3	42.7	35.1										11.4									
52	4410	牛脂 (14)	99.8	95.11	45.51	46.21	3.39	100	0.6	47.8	48.5	3.6										0.4									
54	4411	豚脂 (15)	100	95.3	39.5	45.5	10.3	100	0.3	41.4	47.7	10.8										0.1									
56	4402	ショートニング	100	94.6	33.6	48.5	6.1	11	10.1	55.4	51.3	6.5							0.8	4.8	0.3	0.4	20.3								

脂肪酸総量100g当たり脂肪酸(g)

食品番号	栄大コード	食品名	100g当たり					脂肪酸組成				酪酸 4:0	ヘキサノ酸 6:0	オクタノ酸 8:0	デカノ酸 10:0	デセノ酸 10:1	ラウリン酸 12:0	ミリスチン酸 14:0	ミリスチン酸 14:1	ペンタデカン酸 15:0 ant	ペンタデセン酸 15:1	パルミチン酸 16:0 iso	パルミチン酸 16:1	ヘキサデカノ酸 16:3	ヘキサデセン酸 16:4	ヘプタデカン酸 17:0 ant			
			脂質 g	総量 TFA	脂肪酸			コレステロール mg	ビタミンE効力	飽和 SFA	一価 MUFA																多価 PUFA		
					飽和 SFA	一価 MUFA	多価 PUFA																						
																												脂肪酸組成	
			g (.....g.....)			mg			(%.....)																				
5-7a	4401	マーガリン・ソフトタイプ	82.1	77.75	17.65	32.18	27.01	12.5	22.7	41.4	34.7						0.1	0.3			16.2	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
5-7b		マーガリン・ハードタイプ	82.1	77.75	21.76	32.84	22.33	1	8.3	28.0	42.2	28.7					1.4	0.8			19.6	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
5-7c		マーガリン・高リン酸タイプ	82.1	77.75	13.87	18.06	44.25	10.4	17.8	23.2	56.9						1.7	0.7			8.8	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-1a	4522	アーモンド・乾	54.2	51.98	4.23	35.07	12.68	0*	31.1	8.1	67.5	24.4						0.1				6.4	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1	
6-1b	4524	アーモンド・すり	55.2	52.94	4.31	35.71	12.92	0*	29.3	8.1	67.5	24.4						0.1				6.4	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1	
6-4	4516	カシューナッツ、いり味付け	47.2	43.71	9.49	26.48	7.74	0*	0.9	21.7	60.6	17.7					0.5	0.3			10.5	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-7a	4505	きんなん	17	0.85	0.14	0.34	0.37	0*	2	16.7	40.1	43.2									10.9	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-8a	4500	くり	0.3	0.15	0.07	0.04	0.04	0*	0.2	46.1	24.5	29.3									14.1	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-9	4531	くるみ	68.7	67.33	6.94	10.24	50.15	0*	2.4	10.3	15.2	74.5									7	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-12a	4518	ごま・乾	51.9	48.83	7.47	18.94	22.42	0*	1.3	15.3	38.8	45.9									8.8	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-12b	4523	ごま・すり	54.2	50.99	7.8	19.78	23.41	0*	1.4	15.3	38.8	45.9									8.8	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-18	4527	ピスタチオ、いり味付け	56.4	53.81	6.26	31.02	16.53	0*	2.7	11.6	57.7	30.7						0.1			10.1	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-19	4526	ひまわりの種・乾	56.4	53.14	5.53	10.1	37.51	0*	2.2	10.4	19.0	70.6									6.7	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-20	4530	ブラジルナッツ、いり	65	62.4	15.6	20.02	26.78	0*	4.4	25.0	32.1	42.9						0.1			15	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-21	4528	ハーゼルナッツ、いり (46)	58.8	56.21	4.23	46.1	5.88	0*	22.6	7.5	92.0	10.5									5.8	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-23	4534	マカデミアナッツ、いり味付け	76.8	73.35	12.52	59.29	1.54	0*		17.1	80.8	2.1					0.2	0.9			9.1	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-24	4529	松の実・いり	60.8	56.61	4.99	16.9	34.72	0*	12.9	8.8	39.9	61.3						0.1			5.9	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-25a1	4514	落花生・大粒種・乾	47.4	46.16	8.67	22.99	14.5	0*	12.2	18.8	49.8	31.4									9.5	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		
6-25a2		落花生・小粒種・乾	48.3	47.04	10.48	20.04	16.52	0*	12.2	22.3	42.7	35.1									11.4	16.0	16.1	16.3	16.4	17.0	17.1		

脂肪酸名	炭素数	分子式	分子量	沸点(°C)	融点(°C)	密度(g/cm³)	折光率	粘度(cSt)	表面張力(mN/m)	溶解性	備考
ヘプタデセン酸	17:1	C ₁₇ H ₃₂ O ₂	256.4	270	-18.5	0.87	1.46	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
ステアリン酸	18:0	C ₁₈ H ₃₆ O ₂	284.5	360	-5.5	0.87	1.47	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
オレイン酸	18:1	C ₁₈ H ₃₄ O ₂	282.5	330	-17.0	0.87	1.46	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
リノール酸	18:2	C ₁₈ H ₃₂ O ₂	280.4	300	-17.0	0.87	1.46	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
リノレン酸	18:3	C ₁₈ H ₃₀ O ₂	278.4	270	-17.0	0.87	1.46	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
イリノレン酸	18:3	C ₁₈ H ₃₀ O ₂	278.4	270	-17.0	0.87	1.46	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
オクタデカ酸	18:4	C ₁₈ H ₃₂ O ₂	280.4	300	-17.0	0.87	1.46	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
アラキジン酸	20:0	C ₂₀ H ₄₀ O ₂	324.6	360	5.0	0.87	1.47	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
イコセン酸	20:1	C ₂₀ H ₃₈ O ₂	322.6	330	-5.0	0.87	1.47	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
イコサジエン酸	20:2	C ₂₀ H ₃₆ O ₂	320.6	300	-5.0	0.87	1.47	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
トリコサエン酸	20:3	C ₂₀ H ₃₄ O ₂	318.6	270	-5.0	0.87	1.47	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
イコサテトラエン酸	20:4	C ₂₀ H ₃₂ O ₂	316.6	240	-5.0	0.87	1.47	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
アラキドン酸	20:4	C ₂₀ H ₃₂ O ₂	316.6	240	-5.0	0.87	1.47	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
イペクタエン酸	20:5	C ₂₀ H ₃₀ O ₂	314.6	210	-5.0	0.87	1.47	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
ベヘン酸	22:0	C ₂₂ H ₄₂ O ₂	354.6	360	1.0	0.87	1.48	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
ドコセン酸	22:1	C ₂₂ H ₄₀ O ₂	352.6	330	-1.0	0.87	1.48	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
ドコサジエン酸	22:2	C ₂₂ H ₃₈ O ₂	350.6	300	-1.0	0.87	1.48	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
ドコサエン酸	22:4	C ₂₂ H ₃₄ O ₂	346.6	270	-1.0	0.87	1.48	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
ドベクタエン酸	22:5	C ₂₂ H ₃₂ O ₂	344.6	240	-1.0	0.87	1.48	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
ドベクタエン酸	22:5	C ₂₂ H ₃₂ O ₂	344.6	240	-1.0	0.87	1.48	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
ドベクタエン酸	22:5	C ₂₂ H ₃₂ O ₂	344.6	240	-1.0	0.87	1.48	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
ドベクタエン酸	22:5	C ₂₂ H ₃₂ O ₂	344.6	240	-1.0	0.87	1.48	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
リグノセリン酸	24:0	C ₂₄ H ₄₈ O ₂	396.7	360	6.0	0.87	1.49	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。
テトラコセン酸	24:1	C ₂₄ H ₄₆ O ₂	394.7	330	6.0	0.87	1.49	2.5	26.2	0.1	原料油:植物油、動物油、C20以上の未同定脂肪酸1.2g、総量(*)には含まれるが、飽和、一価、多価には含まれない。トランス酸14.7g以上。

脂肪酸総量100g当たり脂肪酸 (g)

食品番号	食品名	100g 当たり						脂肪酸組成				飽和脂肪酸 4:0	ヘキサノ酸 6:0	オクタノ酸 8:0	デカノ酸 10:0	デセノ酸 10:1	ラウリン酸 12:0	ミリスチン酸 14:0	ミリスチン酸 14:1	ペンタデカン酸 15:0 ant	ペンタデカン酸 15:0 iso	パルミチン酸 16:0	パルミチン酸 16:1	ヘキサデカン酸 16:3	ヘキサデカン酸 16:4	ヘプタデカン酸 17:0	ヘプタデカン酸 17:1 ant	
		脂質 g	脂 肪 酸			TFA SFA MUFA PUFA	飽和	不飽和		飽和 SFA MUFA PUFA	飽和 一価 多価																	
			総量	飽和	一価			飽和	一価																			多価
		(.....g.....)						(.....%)																				
9 40 c	2819	くじら・ペン	15.5	13.3	3.07	7.16	3.07	85	3.3	23.1	53.8	23.0							6.8	0.3	0	9.4	22.6	16.2				
9 46 b	2705	若鶏・手羽	15.8	13.38	3.92	6.98	2.48	110	0.4	29.3	52.1	18.5							0.9	0.3	0	22.6	7.6					
9 47 b	2703	若鶏・むね・皮つき	12.3	10.88	3.87	5.6	1.91	80	0.3	31.0	51.5	17.5							1	0.8	0	23.6						
9 48 b	2701	若鶏・むね・皮なし	2.4	1.72	0.56	0.83	0.33	70	0.3	32.5	48.2	19.3							0.9	0.2	0.1	23.9	6					
9 49 b	2704	若鶏・もも・皮つき	14.6	12.6	8.87	6.47	2.26	95	0.3	30.8	51.4	18.0							0.9	0.3		23.5	7					
9 50 b	2702	若鶏・もも・皮なし	7.4	6	1.82	3.04	1.14	90	0.3	30.3	50.6	19.0							0.8	0.2		22.9	7.1					
9 51 b	2700	若鶏・ささ身	0.5	0.32	0.11	0.13	0.08	55	0.2	33.8	42.0	24.1							0.8	0.1	0.1	23.8	4.5					
9 54	2715	鶏・心臓	15.5	12.57	3.84	6.45	2.28	160	1.1	30.6	51.3	18.1							0.8	0.2	0	22.8	6.8					
9 55	2714	鶏・肝臓	3.1	1.76	0.71	0.43	0.62	370	0.4	40.4	24.6	35.0							0.3	0		22	1.8					
9 56	2713	鶏・筋胃	1.8	1.13	0.4	0.49	0.24	200	0.3	35.5	43.1	21.3							0.8	0.1	0	24.6	5					
9 57	2716	鶏・腸	18.9	14.77	4.73	7.3	2.74	210	0.3	32.0	49.4	18.6							0.9	0.2	0	23.8	5.9					
9 58 a	2717	鶏・皮・むね (1/2)	42.1	38.48	11.83	20	6.65	120	0.6	30.8	52.0	17.3							1	0.3		23.6	7.1					
9 58 b	2718	鶏・皮・もも (1/2)	45.3	40.59	12.55	21.02	7.02	120	0.7	30.9	51.8	17.3							0.9	0.3		23.8	6.6					
9 63 a	2606	豚・大型種・肩・脂身つき	15.1	13.65	5.32	6.76	1.57	55	0.1	38.9	49.5	11.5							1.6	0.1	0.1	24.6	3.4					
9 64 a	2620	豚・大型種・肩・脂身なし	7.8	6.67	2.62	3.32	0.73	55	0.1	39.3	49.7	10.9							1.8	0.3	0.1	24.5	3.6					
9 65 a	2608	豚・大型種・肩ロー	22.6	18.57	8.09	8.38	2.1	65	0.2	43.5	45.1	11.3							1.6	0	0	26.2	3					
9 66 a	2622	豚・大型種・肩ロー	16.6	15.17	6.02	7.07	1.48	65	0.1	43.6	46.6	9.7							1.7	0	0	26.3	3.9					
9 67 a	2609	豚・大型種・ロー	25.7	23.29	9.95	10.82	2.52	55	0.2	42.8	46.5	10.8							1.6	0	0	26	3.1					
9 68 a	2621	豚・大型種・ロー	13.2	11.08	4.67	5.49	0.92	55	0.1	42.2	49.5	8.3							1.8	0.1	0	26.2	3.7					

ヘプタデセン酸	ヘプタデカエン酸	ステアリン酸	オレイン酸	リノール酸	リノレン酸	リノレン酸	γリノレン酸	オクタデカエン酸	アラキシン酸	イコセン酸	イコサジエン酸	トリコサエン酸	イコサエン酸	テトラコサエン酸	ドコサジエン酸	ドコセン酸	ベヘン酸	ペンタコサエン酸	アラキドン酸	イコサエン酸	ドテトラコサエン酸	ペンタコサエン酸	ドベコサエン酸	ドベコサエン酸	ドヘキサコサエン酸	リグノセリン酸	テトラコセン酸	備考
17:1	17:2	18:0	18:1	18:2	18:3	18:3	18:3	18:4	20:0	20:1	20:2	20:3	20:4	20:4	22:2	22:1	22:0	20:5	20:4	20:4	22:4	22:5	22:5	22:6	22:6	24:0	24:1	
0.9	0.9	1.7	32.9	31	0.6	0.6	1	1	0.2	2.5	0	0.3	0.7	0.7	0.7	0.7	7.3	0.7	0.7	0.3	2.8	0.1	0.1	0.1	0.6	0.6		別名：かしわ。骨、皮付きのもの。
0.1	0.1	5.6	43.3	15.1	0.9	0.9	0.2	0.2	0.2	0.8	0.1	0.2	0.7	0.7	0.2	0.2	0.4	0.4	0.5	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1		別名：かしわ。皮下脂肪を含んだもの。皮2%。
0.1	0.1	7.4	41	14.7	0.7	0.7	0.1	0.1	0.2	0.8	0.2	0.3	1	0.5	0.4	0.4	0.5	0.3	1	0.6	0.2	0.4	1.3	0.1	0.1	0.1		別名：かしわ。皮下脂肪を除いたもの。
0.1	0.1	6.4	43.2	15.2	0.8	0.8	0.1	0.1	0.2	0.8	0.1	0.1	0.6	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.6	0.2	0.2	0.2	0.6	0.6	0.6	0.6		別名：かしわ。皮下脂肪を含んだもの。皮19%。骨を除いたもの。
0.1	0.1	6.4	42.4	15.4	0.7	0.7	0.1	0.1	0.2	0.7	0.1	0.2	0.9	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.9	0.9	0.3	0.3	0.9	0.9	0.9	0.9		別名：かしわ。皮下脂肪を除いたもの。骨を除いたもの。
0.1	0.1	9	36.3	14.7	0.5	0.5	0.2	0.2	0.1	0.7	0.2	0.6	0	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	2.5	0	0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1		別名：かしわ。別名：ハツ。
0.1	0.1	6.8	43.3	15	0.7	0.7	0.2	0.2	0.2	0.9	0.2	0.2	0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	1.2	0.3	1.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1		別名：かしわ。別名：ハツ。
0.1	0.1	17.8	21.8	13.5	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.5	0.2	0.1	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	2.1	6.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6		別名：かしわ。別名：ハツ。
0.1	0.1	9.9	36.5	14.3	0.5	0.5	0.1	0.1	0.2	0.7	0.4	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	2.6	0.5	0.7	0.7	1.6	0.7	0.7	0.7		別名：かしわ。別名：砂ギモ。
0.1	0.1	7.1	42.2	14.9	0.7	0.7	0.1	0.1	0.2	0.8	0.1	0.2	1.1	0.5	0.5	0.5	0.5	1.1	1.1	0.2	0.3	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7		別名：かしわ。別名：ハツ。
0.1	0.1	6	43.7	15	0.8	0.8	0.1	0.1	0.2	0.8	0.1	0.1	0.1	0.4	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1		別名：かしわ。皮下脂肪を含んだもの。
0.1	0.1	6	43.7	15	0.8	0.8	0.1	0.1	0.2	0.8	0.1	0.1	0.1	0.4	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1		別名：かしわ。皮下脂肪を含んだもの。
0.3	0.3	11.9	45	10.2	0.5	0.5	0.2	0.2	0.2	0.7	0.4	0	0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4		脂身11%。
0.1	0.1	12.1	45.8	19.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.7	0.3	0.1	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7		脂身10%。
0.3	0.3	15	41.1	9.9	0.6	0.6	0.2	0.2	0.2	0.7	0.4	0.1	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3		脂身10%。
0.3	0.3	14.9	42.3	18.5	0.5	0.5	0.2	0.2	0.2	0.8	0.3	0.1	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3		脂身19%。
0.3	0.3	14.5	42.5	9.5	0.6	0.6	0.2	0.2	0.2	0.7	0.3	0.1	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3		脂身19%。
0.1	0.1	13.5	41.9	17.3	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.8	0.2	0.1	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4		脂身19%。

筆者紹介

五明 紀春（ごみょう としはる）・アミノ酸の項担当

1964年東京大学農学部農芸化学科卒業

1969年東京大学農学系大学院農芸化学専門課程博士課程修了（農学博士）

現在，女子栄養大学教授（食品栄養学）

長谷川恭子（はせがわ きょうこ）・脂肪酸の項担当

1957年国際基督教大学教養学部自然科学科有機化学専攻卒業

1965年コロナ大学大学院栄養生化学博士課程修了，Ph. D.

現在，女子栄養大学教授（栄養生化学）

『科学技術庁資源調査会編「改訂日本食品アミノ酸組成表」および「日本食品脂溶性成分表」』の転載または複製には，事前に科学技術庁の承認が必要です。転載または複製に関する照会先は，同庁科学技術政策局政策課資源室です。電話(03)-3581-5271（代表）

たんばく質の価値を決める
アミノ酸 & 脂肪酸組成表
油脂の性質を決める

平成5年7月 初版発行

監修者 五明 紀春 ©

長谷川恭子

発行者 香川 綾

発行所 女子栄養大学出版部

郵便番号170

東京都豊島区駒込3-24-3

電話 03-3918-5411（営業）

03-3918-5301（編集）

振替 東京 6-84647

印刷所 凸版印刷株式会社

●本書の無断転載・複製を禁じます。

●乱丁本，落丁本はお取り替えいたします。

ISBN4-7895-0308-9 Printed in Japan